

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 2 к АООП ООО

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по текущей аттестации

по учебному предмету «Физическая культура»

5 класс

г. Чебаркуль

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 5 класса по физической культуре

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0
38	41	44	Бег на 200 метров (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4х9 м (сек)	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	Бег на 1000 метров (мин)	5.25	5.40	6.00

8.40	9.20	9.50	Бег на 1500 метров (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
15	14	13	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	13	12
30	29	26	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	24	22	20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
550	520	490	Тройной прыжок (см)	500	460	420
30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34

7	5	3	Приседание на одной ноге (раз)	5	3	2
33	27	19	Метание мяча 150 г (м)	20	16	12
25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240
7	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	8
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания от пола (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00

Оценивание учащихся 5-х классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

Примерные итоговые тесты для учащихся 5 классов

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

2. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

3. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

4. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

5. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

6. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6x9 м;

б) 9x12 м;

в) 8x16 м;

г) 9x18 м.

7. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

8. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

а) бег, прыжки (в длину и высоту), метание;

б) метание, лазание по канту;

в) бег, прыжки;

г) прыжки в высоту.

10. Сколько фаз движения в опорном прыжке?

а) четыре;

б) одна;

в) шесть;

г) две.

11. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- а) шесть;
- б) семь;
- в) пять;
- г) один.

12. Назовите олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- б) «Самый сильный и выносливый»;
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»;
- г) «Я -победитель».

13. В каком году и где проходила Олимпиада в России?

- а) 2011 в Москве;
- б) 2014 в Сочи;
- в) 2012 в Саратове;
- г) 2013 в Санкт- Петербурге.

14. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

15. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена пловца:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

16. Как разрешается входить в чашу бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

17. Лыжи и палки подбирают:

- а) по возрасту;
- б) по цвету;
- в) по росту.

18. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

- а) работой рук и ног;
- б) работой только рук;
- в) работой только ног.

19. Какой лыжный ход самый скоростной?

- а) одновременный бесшажный
- б) одновременный одношажный
- в) одновременный двухшажный
- г) попеременный двухшажный

МБОУ ООШ № 10
г. Чебаркуль